ALINCO FITNESS

品名

プログラムバイク6119

品番

AFB6119

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、プログラムバイク6119「AFB6119」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重120kg以下・連続使用時間30分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

INDEX

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護について

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警　告

記載されている内容を守らなければ、死亡や重傷を負う可能性があるものを示します。

⚠ 注　意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負ったり、物的損害を受けるおそれのあることを示します。

絵表示の意味

 絶対におこなわないでください。

必ず指示にしたがってください。

 分解をしないでください。

確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用の自転車エルゴメーター（フィットネスバイク）です。学校･スポーツジム･業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方

上記以外に身体に異常を感じているとき

- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- **本製品の使用体重制限は最大１２０ｋｇです。**
体重が１２０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 本製品の連続使用時間は最大３０分です。
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。
故障の原因になります。
- ご使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルト･ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- ご使用前に、サドル及びハンドル取付部分がしっかり固定されており、運動しやすいように調節されていることをご確認ください。

注　意

- 室温が１０℃以下、３５℃以上の状態ではご使用にならないでください。表示メーターが正常に表示しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

警　告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 本製品の「組立時」「使用時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、ご注意ください。
- 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
- 組立前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用中の警告・注意事項

警　告

- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください）、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手、指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

警告・注意事項

- 乗降する際にハンドルにもたれかかったり、使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので決してしないでください。
- 立ち上がったままでのペダリングや本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。
- 運動中は必ずハンドルを握ってください。
- 回転中のクランク（ペダル回転部）やホイールには決して直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- 使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか運動効果も少なくなります。
- 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 各部を調節するときには手指などを挟まないようご注意ください。
- 事故・破損の原因となりますので、表示メーターや本体カバーに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注　意

- 本製品は必ず屋内でご使用ください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**
また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。(弊社では専用マットを別売しております)
- 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所でお使いください。

お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注　意

- 保管場所は本製品でつまずかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- 特にご注意いただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- 小さいお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。
お買上げ日より１年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めにしたがってください。

電源の警告事項

ー本製品はAC100V(50/60Hz)電源を使用しますー

⚠ 警 告

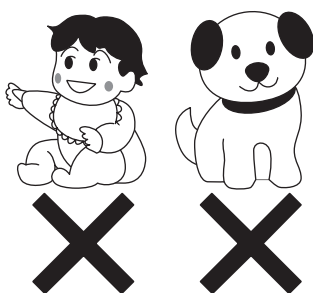
- ご使用後は必ず、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。
- 使用しないときや、雷が鳴り出したときには、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品付属の専用AC/DCアダプター以外を使用しないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントからAC/DCアダプターを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。
  また、電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでのご使用はしないでください。故障や、感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用中及び本製品の移動・保管の際には、AC/DCアダプターのコードの上に重量物や本製品が載らないようにご注意ください。断線や短絡(ショート)・発火の原因になります。
- 保管の際、AC/DCアダプターのコードをアダプター本体や製品本体などに強く巻き付けたりしないでください。断線や短絡(ショート)・発火の原因になります。

警告・注意事項

子どもに触らせない

小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

小さなお子様やペットのいる場所で使用しない

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手指など入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないように十分ご注意ください。

ハンドル・サドルの固定確認を行う

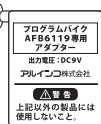
サドル調節部及びハンドル取付部分などがしっかりと固定されていることをご確認ください。

必ずハンドルを握り、サドルに腰かける

立ち上がったままのペダリング、本体が左右に揺れるほどのアンバランスなペダリングはおやめください。過激な走行は事故や故障の原因となります。

専用アダプター以外は接続しない。

本製品付属の専用ＡＣ/ＤＣアダプター以外を使用しないでください。故障や感電、漏電、発火の原因になります。

アダプターコードのラベルに記載している品番を必ず確認してください。

※ 保管の際、コードをAC/DCアダプター本体や製品本体などに強く巻き付けたりしないでください。断線や短絡（ショート）・発火の原因になります。

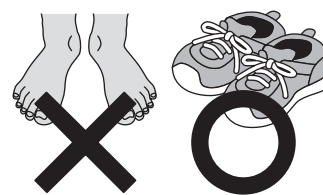
裸足・靴下・ストッキングで使用しない

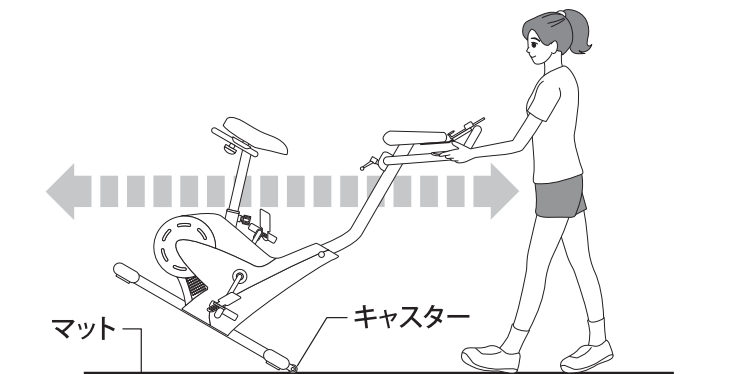
必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、ペダルの滑り止めで足裏を傷めたり、ペダルとクランクの隙間などに足の指を巻き込むなど思わぬ事故の原因となります。

マットの上に設置する

本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております）

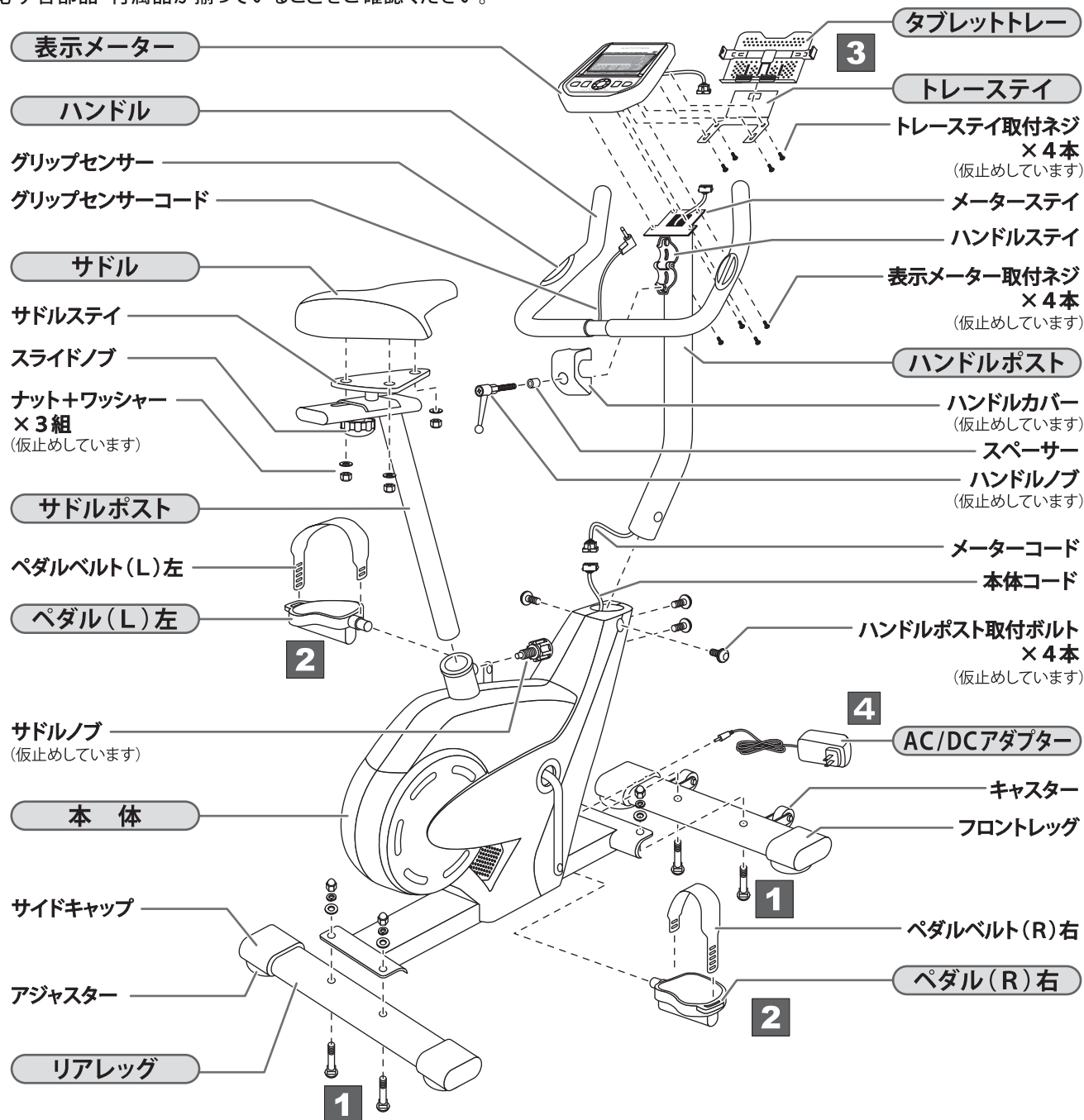
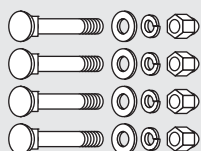
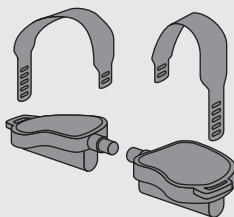
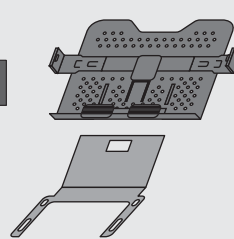
巻き込み注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用し、フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。
また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

移動はマットの上で

本製品は、キャスターで移動可能ですが、移動の際はハンドルなどがグラついていないか確認し、本体ハンドルを握り、キャスターによって床を傷つけないように床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

各部の名称　部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、
必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

表示メーター
ハンドル
グリップセンサー
グリップセンサーコード
サドル
サドルステイ
スライドノブ
ナット＋ワッシャー
×３組
（仮止めしています）
サドルポスト
ペダルベルト（L）左
ペダル（L）左
2
サドルノブ
（仮止めしています）
本　体
サイドキャップ
アジャスター
リアレッグ
1

タブレットトレー
3
トレーステイ
トレーステイ取付ネジ
×４本
（仮止めしています）
メーターステイ
ハンドルステイ
表示メーター取付ネジ
×４本
（仮止めしています）
ハンドルポスト
ハンドルカバー
（仮止めしています）
スペーサー
ハンドルノブ
（仮止めしています）
メーターコード
本体コード
ハンドルポスト取付ボルト
×４本
（仮止めしています）
4
AC/DCアダプター
キャスター
フロントレッグ
1
ペダルベルト（R）右
ペダル（R）右
2

付属品

1
レッグ取付ボルト
＋ワッシャー
＋スプリングワッシャー
＋ナット　　　４組

2
ペダル＋ペダルベルト
（左右）　１組

3
タブレットトレー
＋トレーステイ　１組

4
AC/DCアダプター　１個

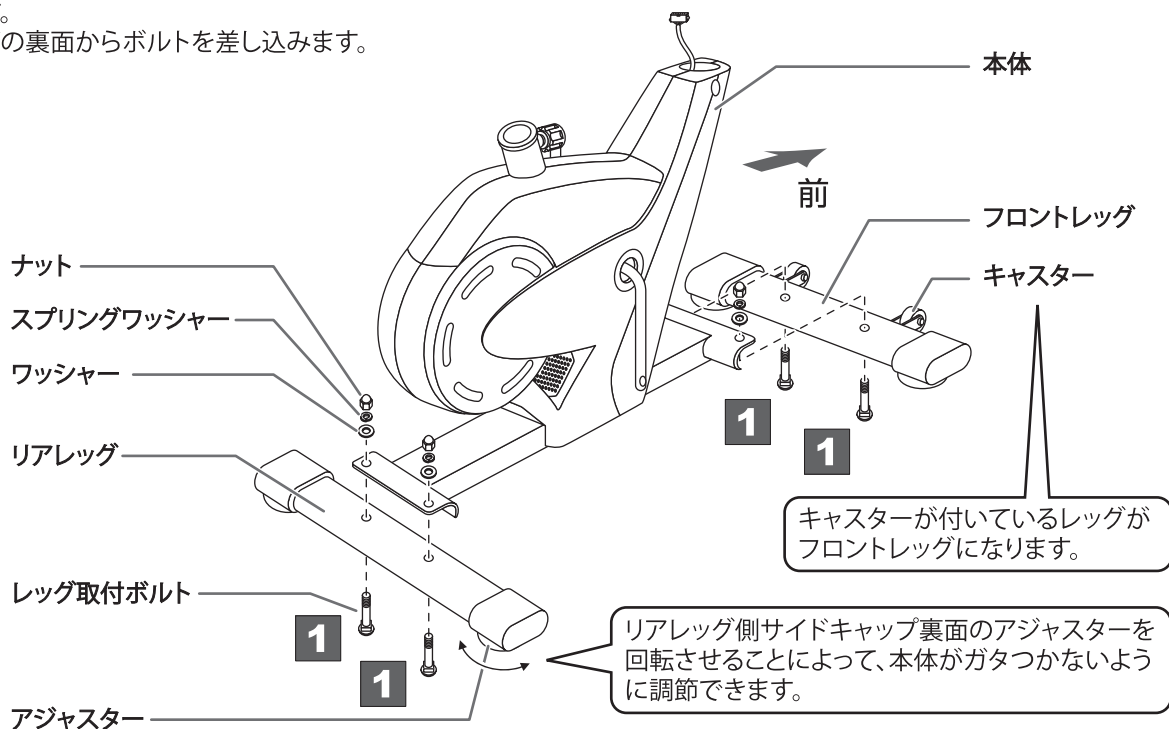
工具　２種
（スパナ
ドライバー付六角レンチ）

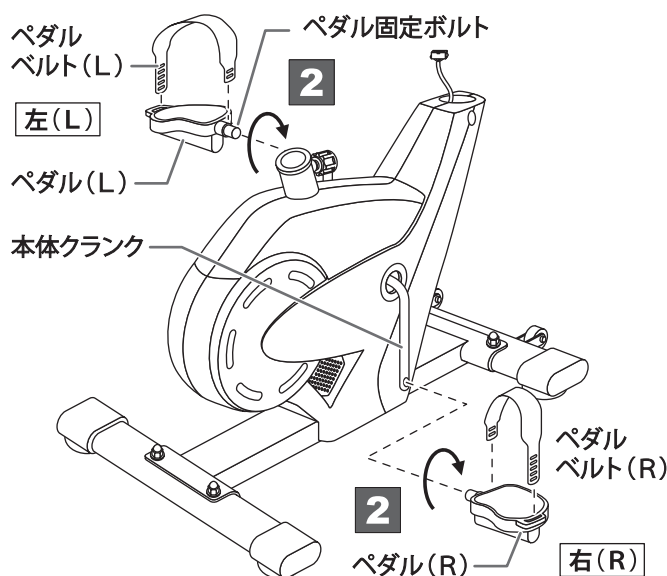
必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。 また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

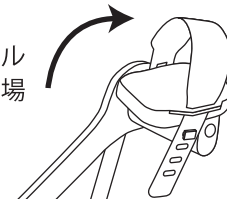
必ず、軍手などを着用し、大人２人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、全て作業が終わった後、付属の工具などを使って、しっかり増し締めしてください。

1 本体にレッグを取り付けます

本体にフロントレッグとリアレッグを 1 レッグ取付ボルト＋ワッシャー＋スプリングワッシャー＋ナット（４組）で固定します。
レッグの裏面からボルトを差し込みます。

2 ペダルを取り付けます

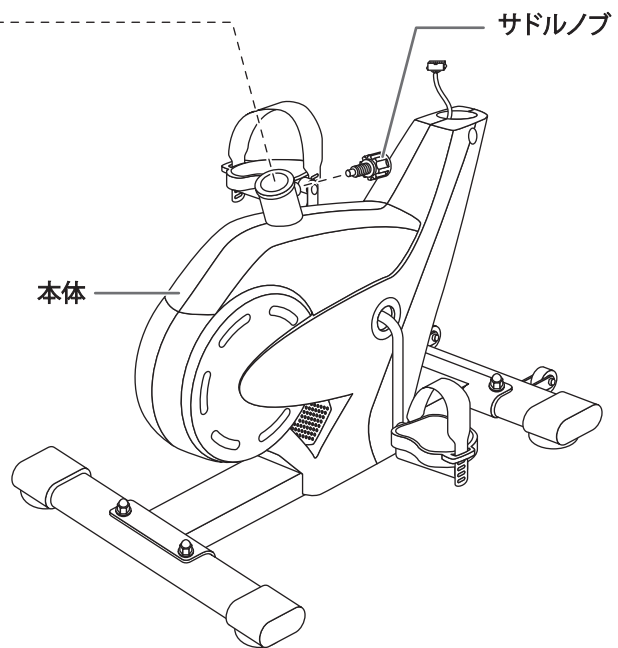
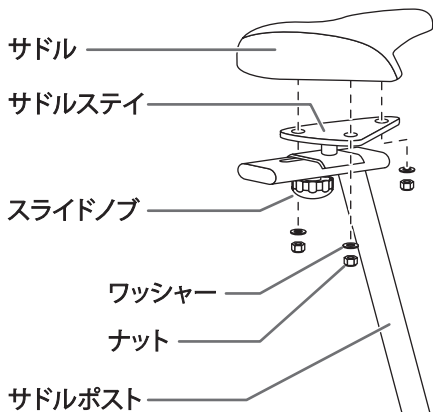
① 2 ペダルにペダルベルトを取り付けます。ペダルベルトには、L・Rの表示がありますので、ペダルのL・Rの表示に合わせて取り付けてください。
② 2 ペダルを本体クランクに取り付けます。ペダルには、ペダル固定ボルトの先端にL・Rの表示がありますので、（L）は左へ、（R）は右へ、間違えないよう取り付けてください。

⚠ **注意** 左（L）ペダルは、逆にネジを切っています。取り付けの際は付属の工具で左に回して取り付けしてください。右（R）ペダルは、右に回して取り付けしてください。
ペダル固定ボルトを逆に回されますと、ネジ山が破損して締まらなくなる場合があります。

ペダル固定ボルトは、付属の工具で強く締めてください。

締め付けが弱い場合、ペダルを回すたびに異音を感じる場合があります。

組立手順 （床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

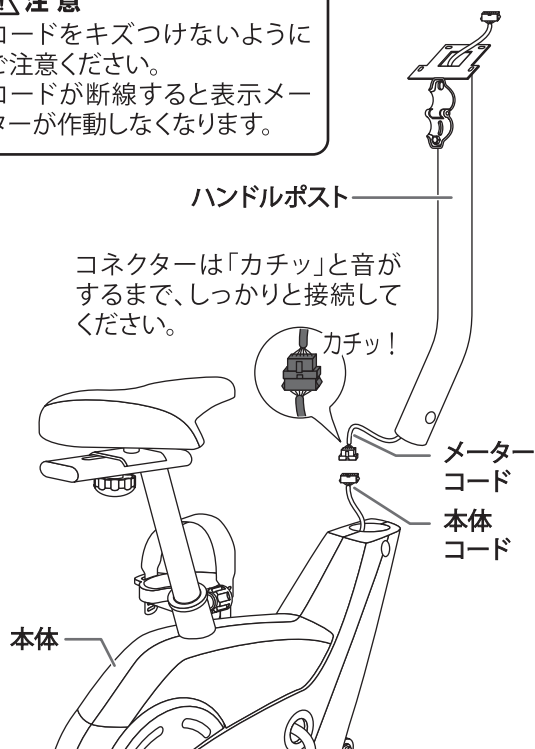
3 サドルを取り付けます

① サドルをサドルポストのサドルステイに載せ、ナット＋ワッシャー（３組）で固定します。
（サドル位置はスライドノブを緩めると、前後に調節できます）

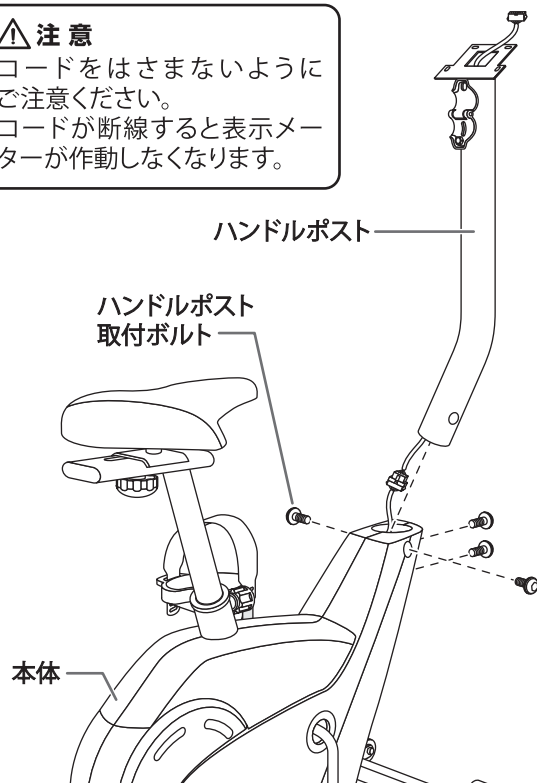
② サドルを取り付けたサドルポストを本体に差し込み、サドルの高さを合わせ、サドルノブで固定します。

⚠注 意
サドルを固定するナットは緩みにくい樹脂入りナットのため、締めていく途中で硬くなりますが、そのまま工具で最後までしっかりと締めつけてください。

4 メーターコードを接続します

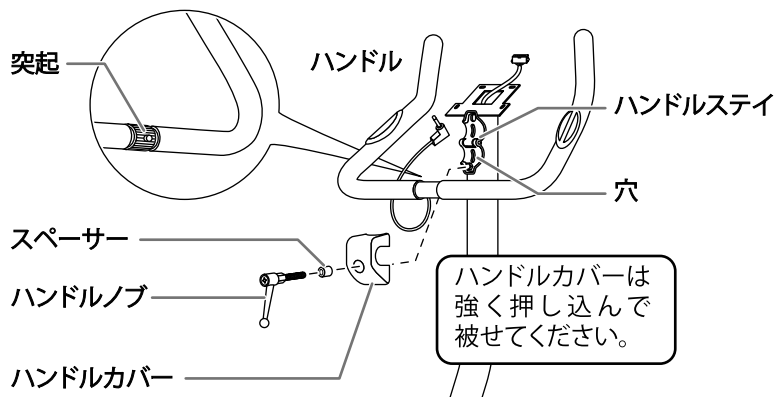
ハンドルポストから出ているメーターコードを本体コードに接続します。

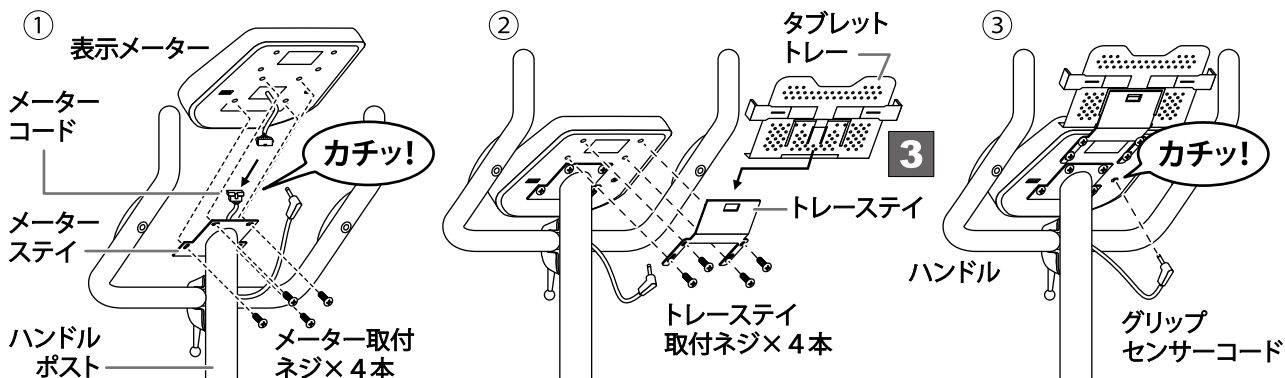
⚠注 意
コードをキズつけないようにご注意ください。
コードが断線すると表示メーターが作動しなくなります。

5 ハンドルポストを取り付けます

本体にハンドルポストを差し込み、ハンドルポスト取付ボルト（４本）で固定します。

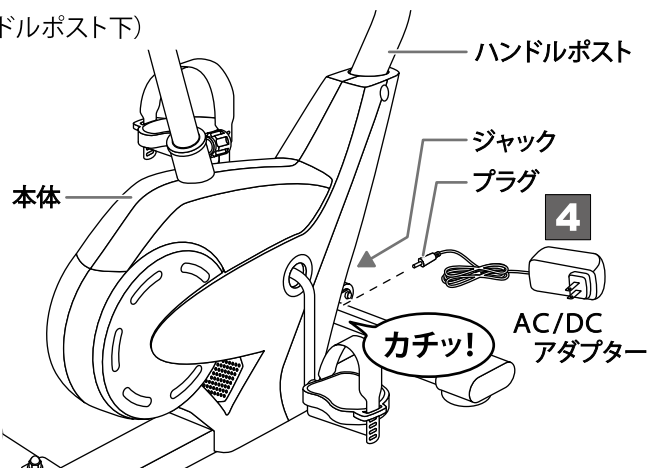
⚠注 意
コードをはさまないようにご注意ください。
コードが断線すると表示メーターが作動しなくなります。

組立手順（床をキズつけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。）

6 ハンドルを取り付けます

ハンドル側の突起と、ハンドルステイ側の穴を合わせて、ハンドルステイにはさみ込み、ハンドルカバーを被せてからハンドルノブ、スペーサーでしっかりと固定してください。

7 表示メーターを取り付けます

① 表示メーター裏のコードを、ハンドルポストから出ているメーターコードに接続し、表示メーターをメーターステイにネジ（４本）で固定します。
② 3 タブレットトレーをトレーステイに差し込んでから、表示メーター裏にトレーステイ取付ネジ（４本）で固定します。
③ ハンドルから出ているグリップセンサーコードを、表示メーター裏のジャックに差し込みます。

8 AC/DCアダプターを接続します

4 AC/DCアダプターのプラグを本体カバー前部（ハンドルポスト下）のジャックに差し込みます。

警 告
本製品付属の専用AC/DCアダプター以外を使用しないでください。故障や感電、漏電、発火の原因になります。

※組立完了後、メーターが作動しない場合は、組立手順４、７、８のコードの接続をご確認ください。

チェックポイント・サドルの調節・お手入れ方法

チェックポイント　トレーニングを始める前にもう一度チェックしましょう

チェック１ … ハンドルやサドルにグラつきなどはありませんか？

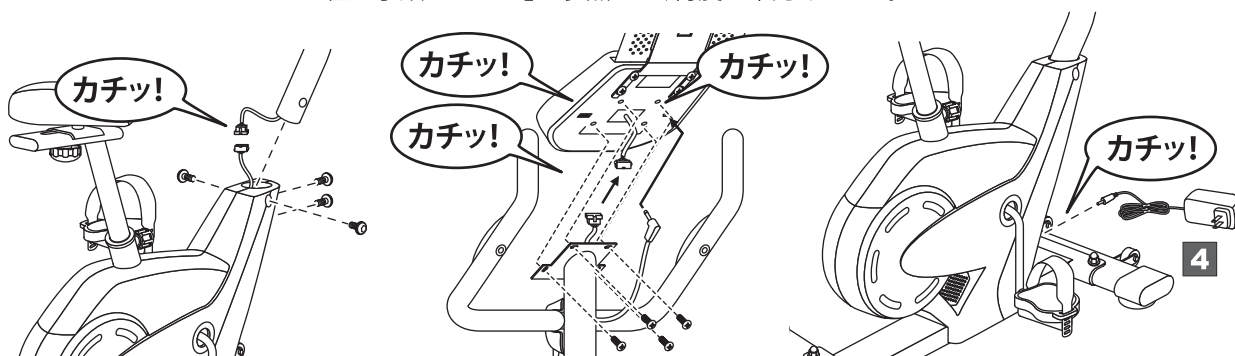
→ P7～P9「組立手順１～８」を参照の上、工具で取付部をしっかり締めてください。

チェック２ … ペダルはスムーズに回転しますか？

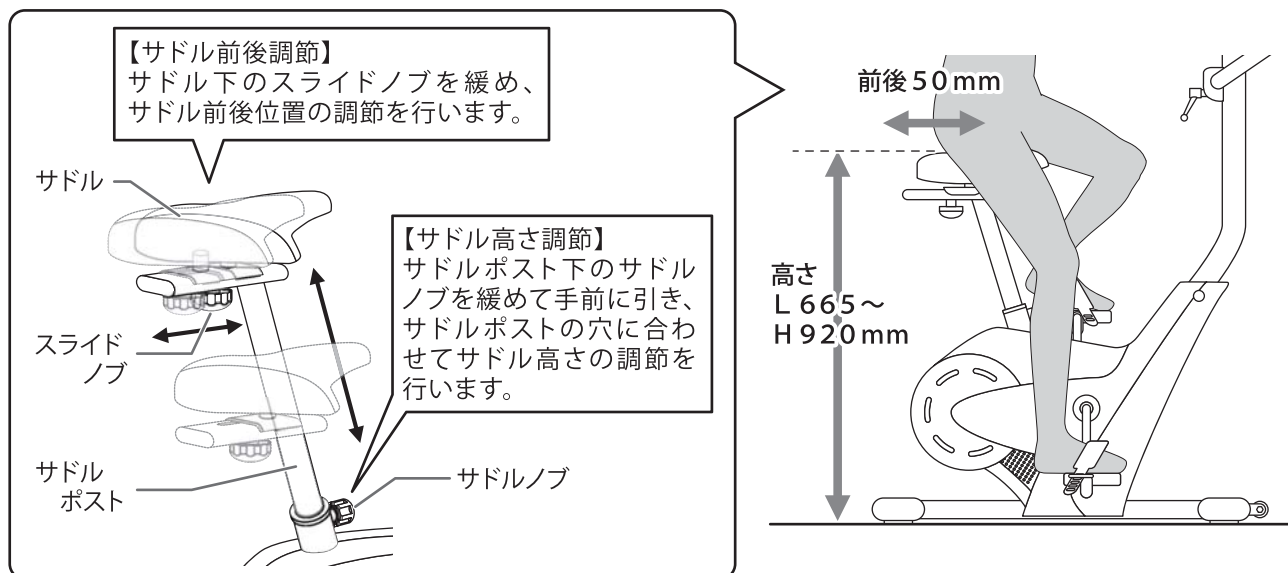
→ P7「組立手順２」を参照の上、ペダル固定ボルトを工具で取付部をしっかり締めてください。
ペダル固定ボルトが緩いと、異音が発生することがあります。

※ペダルを回すと、本体内部のホイールが回転し、少なからずホイールの回転音とマグネットの引力による小さな振動が発生しますが、異常ではございません。

チェック３ … 各コードの接続は間違えていませんか？

→ P8～P9「組立手順４・７・８」を参照の上、再度ご確認ください。

■サドルの調節

バイクにまっすぐに座り、ペダルが一番下の位置のときに足の裏の中心がペダル面に届き、その際にひざが軽く曲がる程度に調節してください。

サドル高さ：L 665～H 920mm（10段階）／サドル前後調節幅：50mm

※調節後は、スライドノブ・サドルノブをしっかり締めてください。

お手入れ方法

本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れをしてください。

⚠警告　お手入れの際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜いてください。

■ 本体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭き取ってください。
■ 表示メーター ： 乾いた柔らかい布などで拭き取ってください。

⚠注意
● シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

チェックポイント・サドルの調節・お手入れ方法

表示メーターの機能

この表示メーターはトレーニングの選択やペダル負荷の調節をすることができます。
また、お手持ちのスマートフォンなどにダウンロードした専用アプリと接続することができます。
●運動を中止してから数分後、自動的にメーター表示が消える「オートパワーオフ機能」が付いています。

固定表示部

①**時間(分:秒)**

運動経過時間を表示します。
スタート/ストップボタンを押し、スタートすると時間のカウントが始まります。

②**回転数(RPM)/速度(km/h)**

ペダル回転数と速度を交互に表示します。

③**距離(km)**

走行距離を表示します。

④**運動量(W)/カロリー(kcal)**

運動量と消費カロリーを交互に表示します。
※同じ運動をしても個人差(体格・体質)によって消費するカロリーは違います。
表示されるカロリーはあくまでも一般的な目安としてください。

⑤**心拍数(拍/分)**

測定した心拍数を表示します。
※測定方法は、P26「グリップセンサー使用上の注意」をご確認ください。

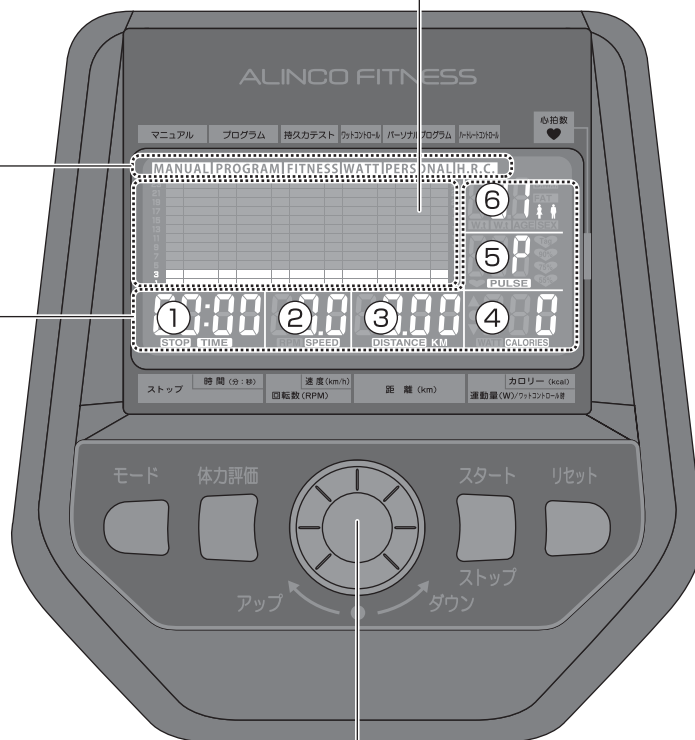
⑥**ユーザーデータ**

ユーザー番号を表示します。

トレーニングメニュー表示

選択中のトレーニングメニューを表示します。

ペダル負荷表示

運動中のペダル負荷を表示します。

操作ボタン

【モード】ボタン

表示項目の切替、決定を行います。

【体力評価】ボタン

体力評価を開始します。
測定後にもう一度このボタンを押すと、通常画面に戻ります。
※測定方法は、P23「表示メーターの操作方法(体力評価)」をご確認ください。

【アップ▲】【ダウン▼】ダイヤル

設定時の数値入力や、運動中のペダル負荷調節を行います。

【スタート/ストップ】ボタン

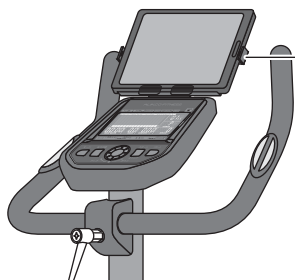
選択したトレーニングメニューをスタートします。
もう一度押すと、ストップします。

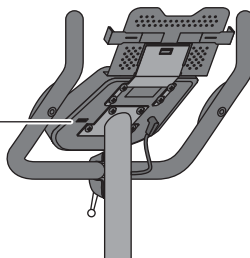
【リセット】ボタン

● 単押し…
トレーニングメニュー選択画面に戻ります。

● 長押し(3秒以上)…
ユーザー登録画面(初期画面)に戻ります。

タブレットトレー

スマートフォンやタブレット端末などを置くことができます。

USB電源

スマートフォンやタブレット端末などを充電することができます。
(出力:DC5V / 最大電流:1A)

⚠ 注意

● トレーは全ての端末に対応しているわけではありません。不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
● 万一に備え、大切なデータはバックアップをとっておいてください。
● USB電源の電流定格は最大1Aです。1Aを超える電流を必要とする機器への接続や、分岐ケーブルなどで複数台への同時接続など、定格を超える使い方はしないでください。

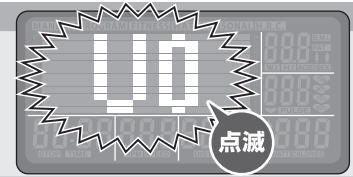
表示メーターの操作方法（ユーザー登録）

○電源を入れた時:登録番号選択画面（初期画面）から始まります。
○使用中の画面からは、リセットボタンの長押し（3秒以上）で登録番号選択画面（初期画面）にします。

1 登録番号を選択

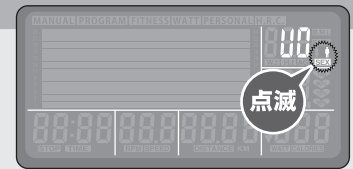
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、U0～U4の登録番号を選択します。

注意:U0で登録された情報はオールリセットもしくは電源が一度切れるとクリアされます。
U0～U4 を選択した段階で【スタート/ストップ】ボタンを押すとマニュアルモードでスタートします。

登録番号選択画面（初期画面）

【モードボタン】を押して決定します。

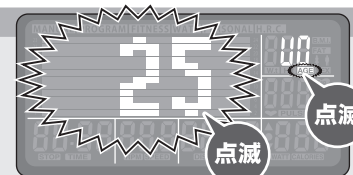
2 性別を選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、男性（ ）または女性（ ）を選択します。

性別選択画面

【モードボタン】を押して決定します。

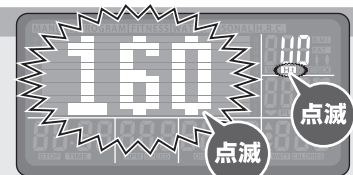
3 年齢を入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、年齢（歳）を入力します。

年齢入力画面

【モードボタン】を押して決定します。

4 身長を入力

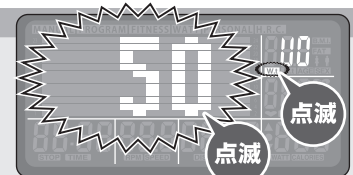
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、身長（cm）を入力します。

身長入力画面

【モードボタン】を押して決定します。

5 体重を入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、体重（kg）を入力します。

注意:但し、本製品の使用制限体重は120kgです。

体重入力画面

【モードボタン】を押して決定します。

6 トレーニングメニュー選択画面

次ページ以降、各トレーニングメニューのページをご覧下さい。

トレーニング
メニュー選択画面

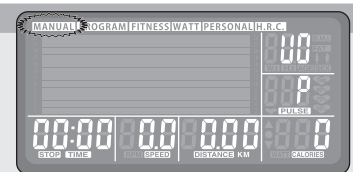
MANUAL:マニュアルモード
特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。·····P13～P14へ

PROGRAM:プログラムモード
12種類のプログラムから選択して運動するモードです。·····P15～P16へ

FITNESS:持久力テスト
使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。·····P16へ

WATT:ワットコントロールモード
設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。·····P17～P18へ

PERSONAL:パーソナルプログラムモード
オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです。·····P19～P20へ

H.R.C:ハートレートコントロールモード
設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。·····P21～P22へ

●この表示メーターは操作を停止してから数分後、自動的に電源が切れる「オートパワーオフ機能」が付いております。途中で操作を中断し電源が切れた場合は、再度いずれかのボタンを押すと電源が入り、引き続き設定が行えます。

表示メーターの操作方法(マニュアルモード)

マニュアルモード:特にプログラムを設定せず、自由に運動するモードです。

12ページのユーザー登録、操作手順1~5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からMANUALを選択します。
(選択されたメニューは点滅表示されます。)

注意:【スタート/ストップ】ボタンを押すとそのままスタートします。

点滅

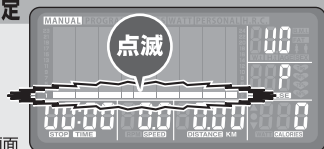
トレーニングメニュー選択画面

そのままスタートする場合

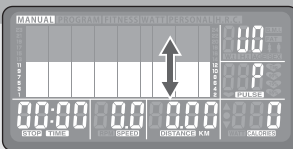
【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2　ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

2-1 ペダル負荷レベルの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ペダル負荷レベルを入力します。

ペダル負荷レベル入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

ポイント　ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モードボタン】を押して次に進んでください。

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モードボタン】を押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ・ダウンダイヤル】を回すと、その項目の目標値を設定する事ができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
(トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
(トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
(トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。)

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
(トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。)

目標心拍数入力画面

【モードボタン】を押すと、「3-1　時間の設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ(次ページ参照)

表示メーターの操作方法（マニュアルモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

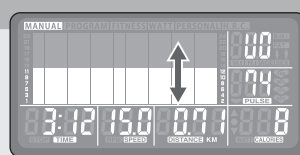
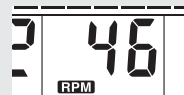
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、0.1 kmごとに点滅している列が移動していきます。

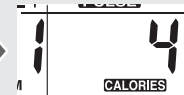
※目標時間を設定している場合には、設定した時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は、運動中に表示内容が交互に切り替わります。

4-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ・ダウンダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

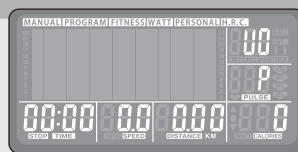
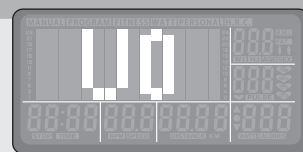
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順3で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

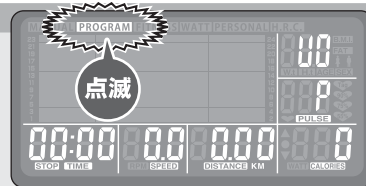
表示メーターの操作方法（プログラムモード）

プログラムモード：12種類のプログラムから選択して運動するモードです。
12ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

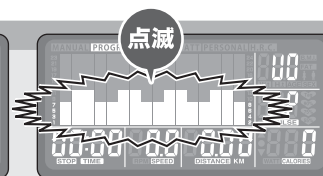
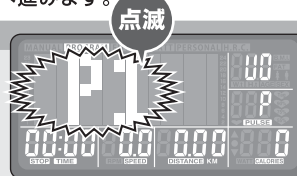
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中から PROGRAMを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意：【モードボタン】を押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

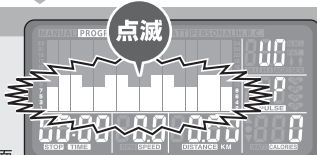
2　プログラムの選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、プログラム（P1～P12）を選択します。
※プログラムNoの表示後、プログラムのブロックが表示されます。

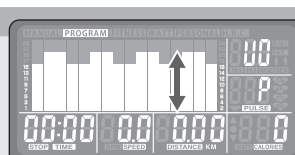
プログラム選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3 ペダル負荷レベルの設定

メイン表示部のブロック表示が点滅します。

ペダル負荷レベル設定画面

3-1 ペダル負荷レベルの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、プログラム全体のペダル負荷レベルを変更することが出来ます。

ペダル負荷レベル入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

ポイント　ペダル負荷レベルは、トレーニング中でも調節できますので、入力されない場合はそのまま【モードボタン】を押して次に進んでください。

4　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モードボタン】を押すたびに「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」→「4-4 心拍数の設定」と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ・ダウンダイヤル】を回すと、その項目の数値を設定することができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

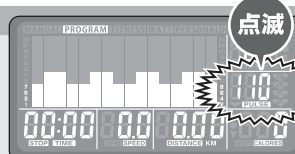
4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モードボタン】を押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（プログラムモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

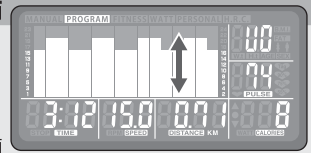
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、0.1 kmごとに点滅している列が移動していきます。

※目標時間を設定している場合には、設定した時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は、運動中に表示内容が交互に切り替わります。

5-1　ペダル負荷の調節

運動中に【アップ・ダウンダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　↔　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　↔　カロリー（kcal）

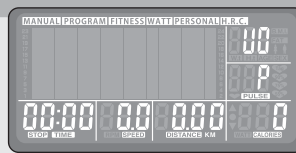
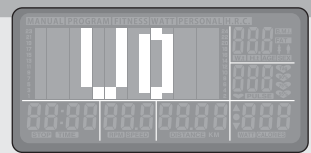
6　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

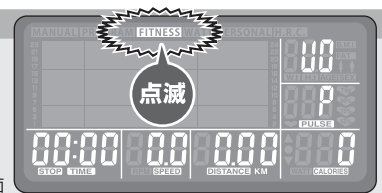
表示メーターの操作方法（持久力テスト）

持久力テスト:使用者の持久力（運動レベル）を、一定の負荷で一定の時間内にどれだけの距離を走行したかで判定します。

12ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からFITNESSを選択します。（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モードボタン】を押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2　運動の開始

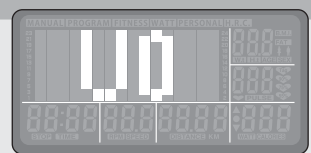
①【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。（12分間のカウントダウンが始まります。）

② 12分間のトレーニングを終了すると、F1～F5の範囲で持久力（運動レベル）を表示します。

F1	F2	F3	F4	F5
非常に優れている		◄ ►		劣っている

3　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

定期的に「持久力テスト」を行うことで、トレーニング効果の目安になります。

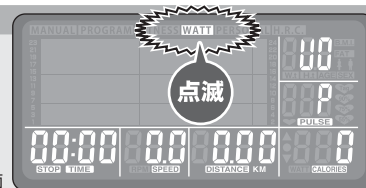
表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

ワットコントロールモード:設定された運動量（ワット）を一定に保つように、ペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

12ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

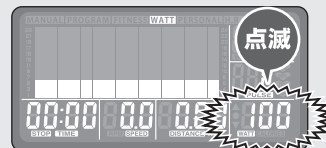
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からWATTを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モードボタン】を押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2　運動量（ワット）の設定

画面上に設定するワット数値が点滅表示します。
【アップ・ダウンダイヤル】を回し運動量（ワット）を入力します。

ご自身の体力に合った運動量を入力して下さい。
「マニュアルモード」で運動したときに表示されている運動量を参考にされると良いでしょう。

運動量（ワット）設定画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3　時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モードボタン】を押すたびに　「3-1 時間の設定」→「3-2 距離の設定」→「3-3 カロリーの設定」→「3-4 心拍数の設定」
と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ・ダウンダイヤル】を回すと、その項目の目標値を設定する事ができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

3-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

3-1-2 目標時間の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

3-2-2 目標距離の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

3-3-2 目標カロリーの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

3-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

心拍数設定画面

3-4-2 目標心拍数の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モードボタン】を押すと、「3-1　時間の設定」画面へ戻ります。

4　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ワットコントロールモード）

4　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

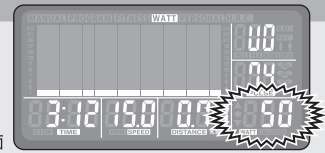
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、0.1 kmごとに点滅している列が移動していきます。

※目標時間を設定している場合には、設定した時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

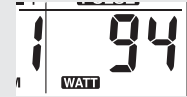
●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は、運動中に表示内容が交互に切り替わります。

4-1 運動強度の調節

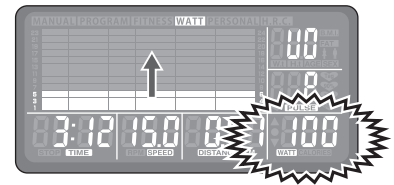
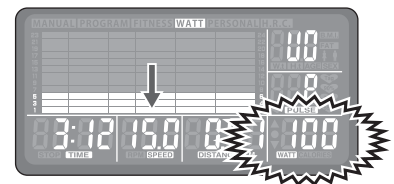
運動中に【アップ・ダウンダイヤル】を回して、手順２で入力した運動量（ワット）を変更することができます。

運動量（ワット）変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

ワットコントロール機能

運動中の運動量（ワット）が、手順２で設定された運動量（ワット）より低ければペダル負荷レベルは上がっていきます。

運動中の運動量（ワット）が、手順２で設定された運動量（ワット）より高ければペダル負荷レベルは下がっていきます。

ポイント　運動量（ワット）は、ペダル負荷と回転速度から計算されています。ワットコントロールモードは、一定の運動量を保つ機能ですので、ペダル回転数が遅くなればペダル負荷レベルが上がり、ペダル回転数が早くなればペダル負荷レベルが下がります。
適度なペダル回転数（速度）を保つように意識しながら運動しましょう。

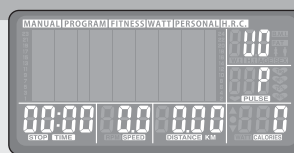
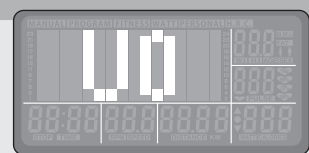
5　運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順３で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

6　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

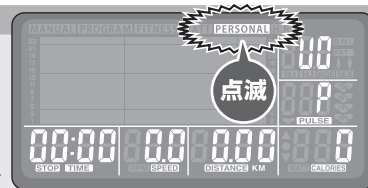
表示メーターの操作方法（パーソナルプログラムモード）

パーソナルプログラムモード:オリジナルのプログラムを組んで運動するモードです
12ページのユーザー登録、操作手順1〜5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1 トレーニングメニューの選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からPERSONALを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モードボタン】を押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

トレーニングメニュー選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2 プログラムの作成

メイン表示部の1列目のブロックが点滅します。
→【アップ・ダウンダイヤル】を回し、1列目のペダル負荷レベルを入力します。

【モードボタン】を押すと次の列が点滅します。
→【アップ・ダウンダイヤル】を回し、2列目のペダル負荷レベルを入力します。

⬇

以下同様に16列目までペダル負荷レベルを入力していきます。
16列目の入力後、【モードボタン】を押すと再び1列目の入力画面になります。

パーソナルプログラム
作成画面（1列目）

パーソナルプログラム
作成画面（2列目）

3 設定画面へ切替

【モードボタン】を長押し（3秒以上）すると、次の設定画面に切り替わります。

4 時間・距離・カロリー・心拍数を設定

【モードボタン】を押すたびに　「*4-1* 時間の設定」→「*4-2* 距離の設定」→「*4-3* カロリーの設定」→「*4-4* 心拍数入力」

と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ・ダウンダイヤル】を回すと、その項目の数値を設定することができます。

複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

4-1-2 目標時間の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-4 心拍数の設定

「PULSE」の数値が点滅します。

点滅
心拍数設定画面

4-4-2 目標心拍数の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。
（トレーニング中、目標心拍数以上に心拍数が上がると、点滅表示になります。）

目標心拍数入力画面

【モードボタン】を押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5 運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（パーソナルプログラムモード）

5 運動の開始

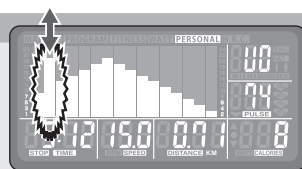
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、0.1 kmごとに点滅している列が移動していきます。

※目標時間を設定している場合には、設定した時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は、運動中に表示内容が交互に切り替わります。

5-1 ペダル負荷の調節

運動中に【アップ・ダウンダイヤル】を回して、運動中の列のみペダル負荷レベルを変更することができます。

ペダル負荷レベル変更画面

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）

カロリー（kcal）

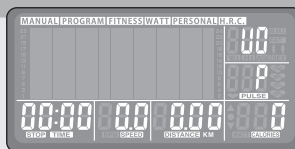
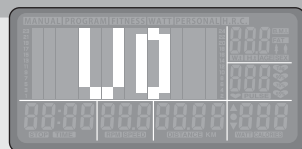
6 運動の終了

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

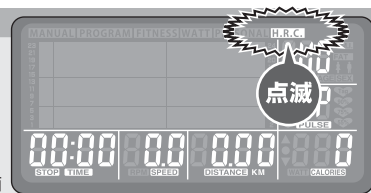
ハートレートコントロールモード:設定された目標心拍数、また設定された年齢情報から目標心拍数が計算され、運動中の心拍数がその数値に近づくようにペダル負荷レベルを自動変化させてくれるモードです。

12ページのユーザー登録、操作手順1～5までを行った後、以下の手順で操作してください。

1　トレーニングメニューの選択

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューの中からH.R.Cを選択します。
（選択されたメニューは点滅表示されます。）

注意:【モードボタン】を押さずに、【スタート/ストップ】ボタンを押すと、
マニュアルモードでスタートしますのでご注意ください。

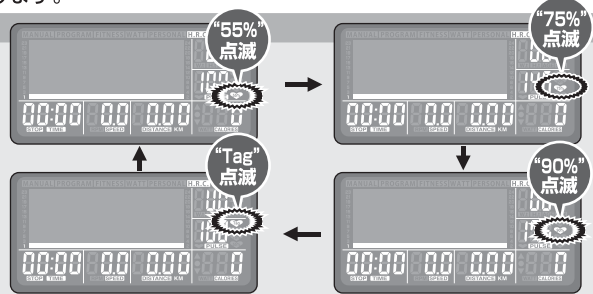
トレーニングメニュー選択画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

2 目標心拍数の設定

心拍数表示部に心拍レベル「55%」が点滅します。
「55%」とは、ユーザー登録で入力された年齢情報から計算された最大心拍数に対する割合を示しています。このとき、心拍数表示部には、その割合で計算された目標心拍数が表示されます。

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、心拍レベルを選択します。

軽めの運動　標準的な有酸素運動　かなりきつめの運動　数値で目標設定

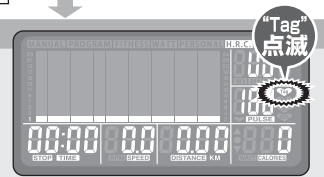
“55%”点滅　“75%”点滅　“90%”点滅　“Tag”点滅

ポイント　「Tag」とは、ターゲット（目標）のことです。
「Tag」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力する事ができます。

3-1 「55%」「75%」「90%」を選択

【モードボタン】を押し、決定します。

3-2 「TAG」を選択

【モードボタン】を押して決定し、
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力します。入力後、【モードボタン】を押し、決定します。

目標心拍数入力画面

4　時間・距離・カロリーを設定

【モードボタン】を押すたびに　「4-1 時間の設定」→「4-2 距離の設定」→「4-3 カロリーの設定」
と点滅する項目が切り替わっていきます。

表示が点滅している状態で【アップ・ダウンダイヤル】を回すと、その項目の数値を設定することができます。

ポイント　複数の項目を同時に設定すると、それぞれの設定値に達する度にアラームが鳴り、運動が中断されてしまい、実用的ではありません。
設定される項目は1つにされる方が良いでしょう。

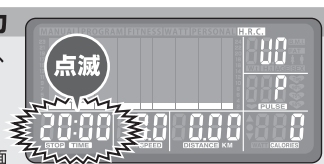
4-1 時間の設定

「TIME」の数値が点滅します。

時間設定画面

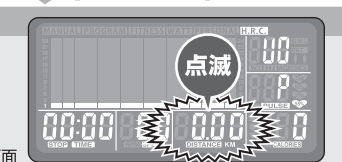
4-1-2 目標時間の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力します。
（トレーニング中、時間表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標時間入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-2 距離の設定

「DISTANCE」の数値が点滅します。

距離設定画面

4-2-2 目標距離の入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力します。
（トレーニング中、距離表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標距離入力画面

【モードボタン】を押すと、次へ進みます。

4-3 カロリーの設定

「CALORIES」の数値が点滅します。

カロリー設定画面

4-3-2 目標カロリーの入力

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力します。
（トレーニング中、カロリー表示はカウントダウンされていき、0になると、アラームが鳴り停止します。）

目標カロリー入力画面

【モードボタン】を押すと、「4-1　時間の設定」画面へ戻ります。

5　運動の開始へ（次ページ参照）

表示メーターの操作方法（ハートレートコントロールモード）

5　運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始します。

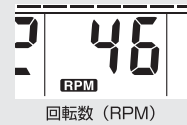
●メイン表示部の「ペダル負荷」表示は、進行状態に合わせて、0.1 kmごとに点滅している列が移動していきます。

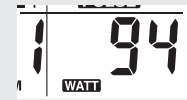
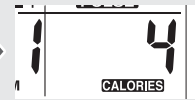
※目標時間を設定している場合には、設定した時間で等分割して、経過時間に合わせて点滅している列が移動していきます。

●「回転数/速度」と「運動量/カロリー」表示は、運動中に表示内容が交互に切り替わります。

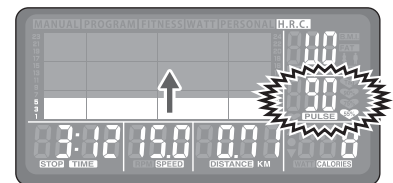
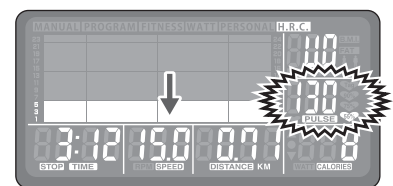
5-1 ペダル負荷の調節

「ハートレートコントロールモード」では、運動中に【アップ・ダウンダイヤル】を回して、ペダル負荷レベルを変更することはできません。

「回転数/速度」

回転数（RPM）　速度表示（km/h）

「運動量/カロリー」

運動量（W）　カロリー（kcal）

ハートレートコントロール機能

運動中の心拍数が手順3で設定された目標心拍数より低ければ、ペダル負荷レベルは1段階ずつ上がっていきます。

運動中の心拍数が、手順3で設定された目標心拍数より高ければ、心拍数表示が点滅表示になり、ペダル負荷レベルは一段階ずつ下がっていきます。

●負荷レベル1まで下がっても、なお心拍数が設定された目標心拍数より高い状態が続くと、アラームが鳴った後、自動的に終了します。

6　運動の終了

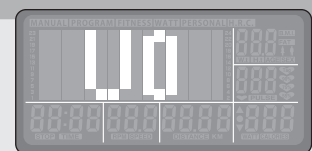
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了します。

●手順4で、「時間」や「距離」、「カロリー」の目標値を設定している場合には、設定した数値に達すると、アラームが鳴り自動的に終了します。

7　トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

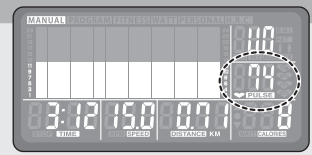
表示メーターの操作方法（体力評価）

■体力評価 ： 運動によって上昇した心拍数が、運動終了後1分間でどれくらい安静時の心拍数に近づいたか（回復したか）を評価します。

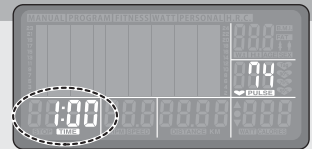
●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、運動終了後は直ちに回復しようとする傾向にあります。
●逆に運動不足がちな人は運動を開始し、運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、運動を終了してもなかなか安静時の心拍数まで回復しない傾向があります。
この機能では、運動直後の上昇した心拍数と、運動を中止した1分後の心拍数の差から、6段階評価で表示します。以下の手順で操作してください。

1 運動によって、心拍数が上がった状態にする

運動を行い、心拍数を上げます。
（心拍数が上がっている状態であれば、どのトレーニングメニューでもよい）

体力評価準備画面

2 体力評価開始

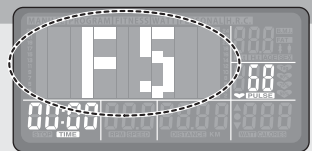
心拍数が上がった状態で、【体力評価ボタン】を押し、運動を中止します。
メイン表示部左下には「1:00」の表示が出た後、カウントダウンしていきます。
●心拍数を測定していない状態では、【体力評価ボタン】を押しても反応しません。
●カウントダウンの間は、身体を休めた状態で心拍数を測り続けてください。

体力評価開始画面

3 体力評価結果表示

カウントダウン終了後、メイン表示部に「F1」～「F6」の表示がでます。

F1 F2 F3 F4 F5 F6

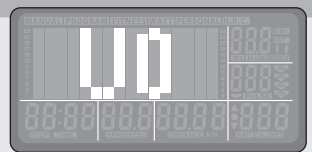
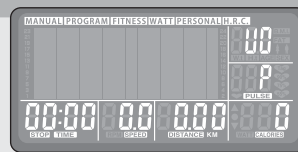
非常に優れている ◀ ▶ 劣っている

体力評価結果画面

4 トレーニングメニュー選択画面・初期画面に戻る

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面に戻ります。（P12 手順6へ）

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）に戻ります。（P12 手順1へ）

トレーニングメニュー選択画面

登録番号選択画面（初期画面）

表示メーターの操作方法（専用アプリの接続）

◇**アプリの接続**
お手持ちのスマートフォン、タブレット端末に接続すると、端末での操作や運動記録を残すことができます。
●以下の手順でダウンロードし、接続を行ってください。
● 既にアプリをダウンロードしている方は、アプリのアイコンをタップし、手順３から始めてください。

1　アプリを入手　◇スマートフォンなど、端末側の操作となります。

●「ＡＬＩＮＣＯＦＩＴＮＥＳＳ 健康管理」のアプリをダウンロードします。

※ ＱＲコードリーダーをお持ちでない方は、Ａｐｐ Ｓｔｏｒｅ、Ｇｏｏｇｌｅ Ｐｌａｙで「ＡＬＩＮＣＯＦＩＴＮＥＳＳ 健康管理」を検索して、アプリを入手してください。

2　ユーザーの登録　◇スマートフォンなど、端末側の操作となります。

●アプリを開き、登録を行います。

① アプリを立ち上げ、新規登録ボタンを押し、「この利用規約に同意します」にチェックを入れて「次へ」をタップします。

② メールアドレスとパスワードを入力して登録ボタンを押すと仮登録が完了し、入力したメールアドレスにメールが届きます。

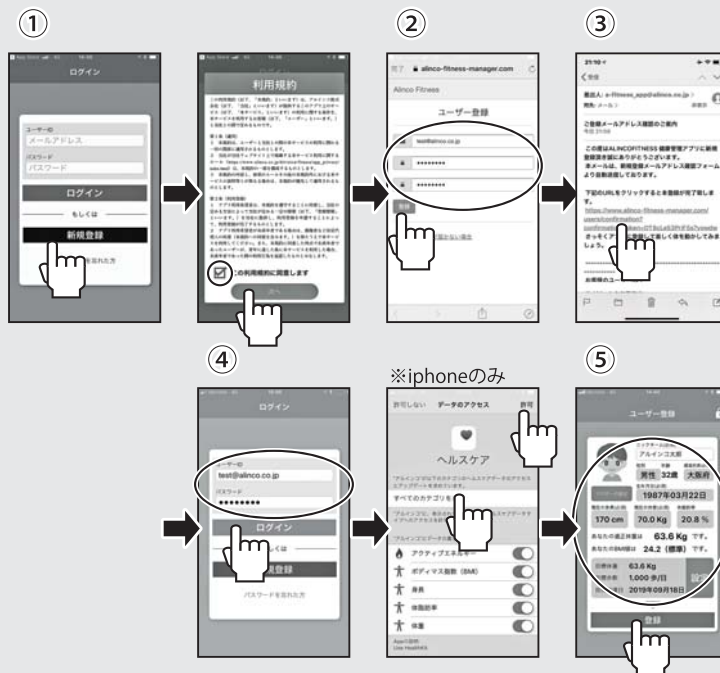
※ メールが届かない場合は、迷惑メールフィルターによって受信を拒否されている可能性があります。
その場合には、迷惑メールフォルダを確認するか、a-fitness app@alinco.co.jp からメールを受信できるよう受信設定をしてください。

③ 届いたメール記載のＵＲＬをクリックすると本登録は完了です。「アプリを起動」ボタンをタップして、アプリを起動してください。

④ 登録したユーザーＩＤとパスワードを入力してログインしてください。

※ ｉＰｈｏｎｅのみ、ヘルスケアへのデータのアクセス画面が表示されますので、「すべてのカテゴリーをオン」にし、「許可」をタップして、ヘルスケアと連携してください。

● ヘルスケアはｉＰｈｏｎｅのみの機能です。ｉＰｈｏｎｅでは、ヘルスケアを連携しないとアプリが正常に動作しません。
必ずヘルスケア連携の設定をおこなってください。

⑤ ユーザープロフィールの入力画面が表示されますので、必要事項を入力後、登録ボタンをタップしてください。
ホーム画面が表示されればユーザー登録は完了です。

3　「プログラムバイクとの接続」へ（次ページ）

表示メーターの操作方法

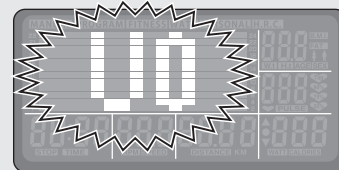
表示メーターの操作方法（専用アプリの接続）

3　プログラムバイクとの接続　◇スマートフォンなど、端末側の操作となります。

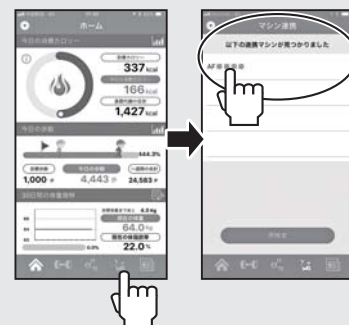
●アプリをプログラムバイクに接続します。

①プログラムバイクの電源を入れる、または表示メーターのリセットボタンを長押し（３秒以上）し、登録番号選択画面（初期画面）にします。

※ 登録番号選択画面（初期画面）の状態のときのみ接続が可能です。
それ以外の画面では接続できませんのでご注意ください。

※登録番号選択画面（初期画面）

②アプリを開き「マシン連携」の画面を開きます。
アプリが正常に製品を検知できていれば製品の品番が表示されます。
品番をタップするとアプリと製品が接続されます。

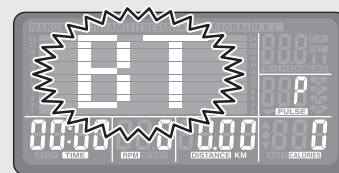
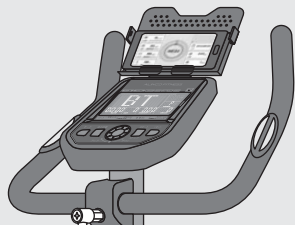
※ 品番が表示されない場合は再検索をタップしてください。
それでも品番が表示されない場合は、一度アプリを終了させ、お使いのスマートフォンのBluetooth がONになっているか確認して再度お試しください。

※マシン連携の
アイコンをタップ　※品番をタップ

4　アプリでの操作　◇スマートフォンなど、端末側の操作となります。

●アプリで操作を行います。

①アプリに接続すると表示メーターは右図のように「ＢＴ」表示になります。

※ 接続しても「ＢＴ」表示がすぐに消える場合には、正しく接続されていない状態です。
再度手順３に従い、再接続をしてください。

※アプリ接続状態

②アプリ接続後は、接続したスマートフォンなどの画面操作で、プログラムバイクの負荷などを設定することができ、運動記録を残すことができます。

※接続時の端末画面

※端末画面での操作

⚠ 注意

アプリ接続ができない場合には、以下の確認を行ってください。

○もう一度、「アプリの接続方法」の手順をご確認ください。

○スマートフォン端末側のBluetoothモードがオンになっていますか？

○本体メーターの画面は、登録番号選択画面（初期画面）になっていますか？
　※接続できるのは初期画面のときだけとなります。

○お使いの端末以外で、既に接続されている端末機器はありませんか？
　※接続できるのは１台だけです。２台同時には接続できません。

○接続先のマシン番号は正しいですか？

○起動中のアプリを一旦終了させ、立ち上げ直してから、再度手順に沿って接続してください。
　※接続解除後に再び接続する際には、アプリを立ち上げ直してから再接続してください。

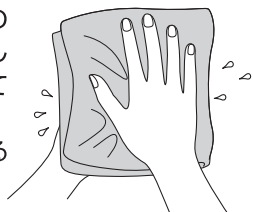
※ 上記をご確認いただいても接続できない場合には、メニューの「お問い合わせ」より、メールにてお問い合わせください。
その際、お手数ですが製品の品番とご使用の端末の型式もお伝えください。

グリップセンサー使用上の注意

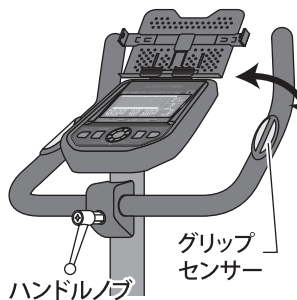
グリップセンサーは両手で握る

片手では測定できません。

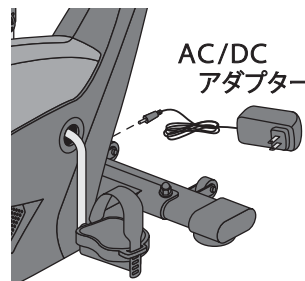
濡れた手／乾燥した手では正しく測定できません

グリップセンサーは汗などで手の平が濡れていると、正しく測定しません。タオルなどで手を拭いてから測定してください。
また、手の平が乾燥しすぎている時にも測定しにくくなります。

血行が悪いと測定できません

血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために読み取れない場合があります。
その場合には、血行をよくしてから測定してください。
また、グリップセンサーは強く握らず、軽く触れる程度に握ってください。

ハンドルを無理に回さない

ハンドルの角度を調節する時にはハンドルを無理に回さず、必ずハンドルノブを緩めてから調節を行ってください。
ハンドル角度調節後は、ハンドルノブをしっかり締め、ハンドルにガタつきがないことを必ず確認してください。

心拍数測定ができなくなった時には

グリップセンサーは、静電気の影響を受けると正しい心拍数を測定できなくなります。その際には、AC/DCアダプターをコンセントから抜き、10秒以上たってから再度入れ直してください。電源を一度切ることによって、コンピューターを初期状態に戻します。

- この表示メーターは、医療機器ではありません。メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。
- 心拍数測定ができない場合は、「P8～P9 組立手順4・7・8」のコードの接続をもう一度ご確認ください。

故障かな?と思う前に 下記の項目をご確認ください

症　状	チェック箇所
●メーターが作動しない ➡	○AC/DCアダプターをコンセントにしっかりと差し込まれていますか? ○AC/DCアダプターのコードプラグを本体にしっかりと差し込まれていますか? ○P8～P9「組立手順4・7・8」の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●心拍測定ができない 心拍測定値が乱れる ➡	○P9「組立手順7」のグリップセンサーコードとメーター裏のジャック接続をご確認ください。 ○本ページ上の「グリップセンサー使用上の注意」をご確認ください。
●メーター表示が出ない ➡	○P8～P9「組立手順4・7・8」の各コードの接続部をもう一度ご確認ください。
●消費カロリーの数値が正しく表示しない ➡	○P12「表示メーターの操作方法(ユーザー登録)」手順1～5の項目が正しく入力されているかご確認ください。
●ペダルがスムーズに回らない ➡	○ペダルを逆回転方向に回転させてみてください。 (内部の駆動ベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます)
●ペダルを回すと異音がする ➡	○左右のペダル固定が緩んでいませんか? P7「組立手順2」のペダル固定ボルトを再度しっかりと工具で増し締めしてください。
●アプリが接続できない ➡	○P25記載の注意事項をご確認ください。

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話またはＦＡＸでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させていただく場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
(AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～PM1:00 及び土・日・祝祭日を除く)まで

表示メーターの操作方法　早見表

本体にAC/DCアダプターを差し込む、または【リセットボタン】を長押し（3秒以上）して登録番号選択画面（初期画面）に戻す

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、U0～U4の登録番号を選択

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、性別（男性／女性）を選択

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、年齢（歳）を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、身長（cm）を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、体重（kg）を入力
※ただし本製品の使用制限は90kgです。

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、トレーニングメニューを選択

マニュアルモード	プログラムモード	持久力モード
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ペダル負荷を入力	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、プログラムを選択	
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ペダル負荷を入力	
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力	
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力	
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	
【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力	
【モードボタン】を押して決定	【モードボタン】を押して決定	
	【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力	
	【モードボタン】を押して決定	
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始	【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始	【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始
運動中【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ペダル負荷レベルを変更可能	運動中【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ペダル負荷レベルを変更可能	
【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了	【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了	12分間のカウントダウン後に運動を終了

【リセット】ボタンを押すと、トレーニングメニュー選択画面へ戻ります。

【リセット】ボタンを長押し（3秒以上）すると、登録番号選択画面（初期画面）へ戻ります。

ワットコントロールモード

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、ワットを入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力

【モードボタン】を押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【アップ・ダウンダイヤル】を回し、
運動強度（ワット）を変更可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

パーソナルプログラムモード

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、1列目のペダル負荷レベルを入力

【モードボタン】を押して決定

同様に16列目まで入力・決定

【モードボタン】を長押し（3秒以上）して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標心拍数を入力

【モードボタン】を押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

運動中【アップ・ダウンダイヤル】を回し、
ペダル負荷レベルを変更可能

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

ハートレートコントロールモード

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、心拍レベルを選択

「55%」「75%」「90%」を選択

「TAG」を選択

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、
目標心拍数を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標時間を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標距離を入力

【モードボタン】を押して決定

【アップ・ダウンダイヤル】を回し、目標カロリーを入力

【モードボタン】を押して決定

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して運動を終了

トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。
毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。

習慣的な運動

○健康の維持増進　○体力の向上
○心のリフレッシュ　○肥満の予防・解消
○老化の予防・防止　○疲れにくいカラダを作る

○生活習慣病の予防
○筋力やカラダの機能の維持
○生活の質の向上

自分に合った運動

健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間行わないようにしてください。どんな運動を行う場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

○翌日まで疲労が残らない。
○急に運動の強度を上げない。
○運動中や終了後に、苦痛を感じない。
○水分の補給、保湿に注意する。
○十分な睡眠をとっていること。
○体調の悪いときは休む。
○他の人とおしゃべりしながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	運動中のチェック
二日酔い	急にめまいがする
めまいがする	激しい疲労感がある
吐き気がする	冷や汗が出る
全身がだるい	吐き気がする
熱っぽい	胸が苦しい、痛い
睡眠不足	呼吸が苦しい
血圧が高い	ふらつきがある
脈がいつもより多い	脈の乱れ

トレーニング手順

体調チェック
○体重・血圧・脈拍の測定

ウォーミングアップ
○軽く汗ばむ程度の有酸素運動
○ストレッチ体操

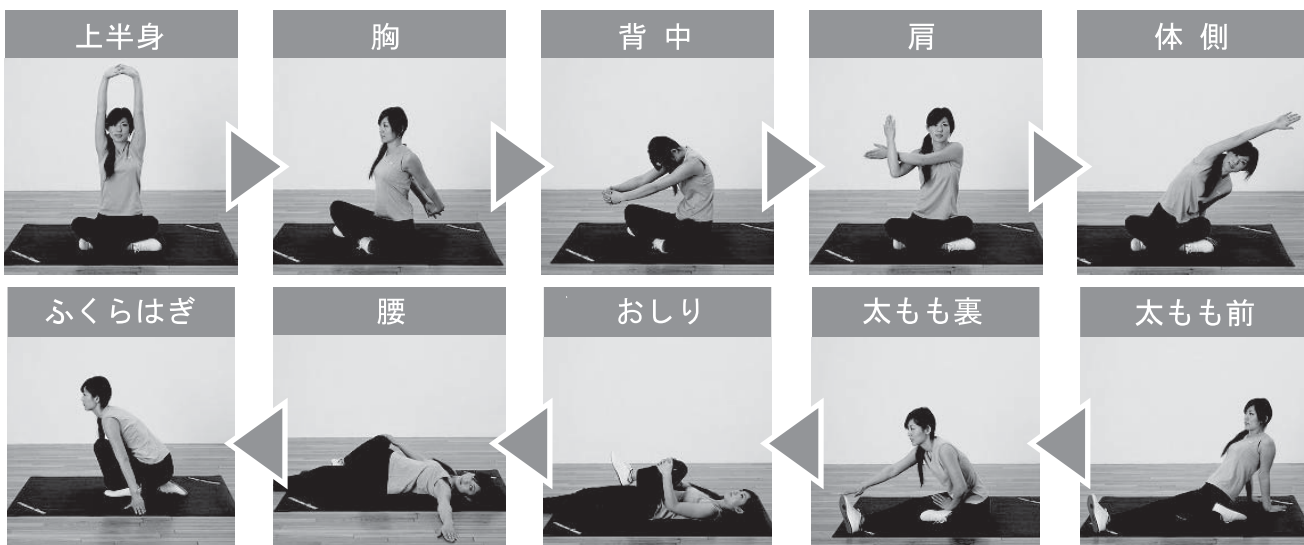
メインエクササイズ
○有酸素運動 20〜60分間
○筋力トレーニング

クールダウン
○ストレッチ体操
○マッサージ

※トレーニング内容は、ストレッチ体操や有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行います。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングを行います。

【 運動の注意点 】
○バランスのとれた体力づくりをしましょう。○運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に消失します。
○各自の年齢や体力、健康度などを考慮して行いましょう。○時間をかけて負荷は少しずつ上げて行いましょう。

ウォーミングアップとクールダウン　〜ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチ体操が効果的です〜

【ストレッチ体操の効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラグゼーション効果。

【ストレッチ体操の注意点】
○無理をして力いっぱいにカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
○ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスして行いましょう。
○反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動を行うので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動が行えますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの効果

○心臓・血管に無理のない刺激を与える。
○持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
○脂肪の消費が多く、肥満を予防する。
○生活習慣病の予防や治療に有効。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について 〜安全で効果的にトレーニングを行うための方法を2つ説明します〜

①「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動を行うには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合（目安）を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」（下図右）から運動目的を決定し、ターゲットゾーン（%）を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の５０〜６０%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度（速度）をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度（速度）を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度（速度）は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

負荷＼年齢	10 代	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運 動 目 的
４０〜５０%	リハビリ・運動不足解消
５０〜６０%	脂肪燃焼
６０〜７０%	心肺機能向上

心拍数のチェック方法
脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、１０秒間測り、その数値を6倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。

② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\} \times \begin{matrix} 0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

※上記２つの設定方法と次項で説明している「主観的運動強度」から、ご自身に最も適した運動強度（速度）を見つけてください。

筋力トレーニング

「筋力トレーニング＝ボディビル」というイメージがまだ根強いようですが、日常生活での運動量が減少している現代人だからこそ、「筋力トレーニング」が必要なのです。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年確実に減っていき、やがてなくなります。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的に行って、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせて運動をすることでバランスの取れた健康・体力作りが行えます。

筋力トレーニングの効果

● 基礎筋力の養成および向上。
● 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい体をつくる。
● 姿勢やプロポーションを整える。
● 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

● トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
● 充分なウォーミングアップを行いましょう。
● トレーニングの動作、フォームは正確に行いましょう。
● 呼吸は止めないようにしましょう。
● トレーニングしている筋肉を意識しましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

● 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て（プッシュアップ）など。
● ダンベルやリストアンクルウェイト（砂袋）などを利用したウエイトトレーニング。
● ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※ 筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れないカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

■製品仕様

品　　　名	プログラムバイク 6119
品　　　番	AFB6119
サイズ(組立状態)	W535×D920×H1,235mm
質量(重量)	約23.5kg
サドル高さ	L665～H920mm ・上下10段階 ・前後スライド50mm
適応身長	約150～180cm
電　　　源	専用AC/DCアダプター 入力AC100V(50/60Hz)/出力DC9.0V
消費電力	9.5W
主な材質	スチール、ABS(アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、PP(ポリプロピレン)、PVC(ポリ塩化ビニル)、PU(ポリウレタン)
生　産　国	中国

修理・アフターサービスのご案内

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 0120−30−4515

(受付時間AM10:00～PM4:00 但しPM12:00～PM1:00及び土・日・祝祭日を除く)

左記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFB6119：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P26「故障かな?と思う前に」をご確認ください。